



ЯК РОЗПІЗНАТИ ОБМОРОЖЕННЯ ТА ЩО РОБИТИ ДО ПРИЇЗДУ МЕДИКІВ



Ступінь

відчуття оніміння,
поколювання шкіри



Ступінь

поява пухирців із
прозорою рідиною



Ступінь

змертвіння всіх
шарів шкіри



Ступінь

некроз шкіри
й м'язів



Холод може бути дуже підступним, а переохолодження — один із найбільших ризиків (разом із переломами кінцівок), які несе із собою зима.

Слід знати, що переохолодження може бути локальним (обмороження) або загальним (замерзання).

Місцеве або локальне обмороження розвивається у кілька стадій:

- ступінь — відчуття оніміння, поколювання, обпечення.

Уражена шкіра — бліда, після зігрівання набрякає, червоніє або багряніє. Таке ушкодження зазвичай повністю відновлюється через декілька днів без наслідків.

- ступінь — поява пухирців із прозорою рідиною.

Після зігрівання шкіри в уражених місцях з'являється сильний свербіж і різкий біль. На відновлення шкіри може знадобитися кілька тижнів.

- ступінь — змертвіння всіх шарів шкіри.

Пухирі на уражених ділянках шкіри наповнені кров'яним вмістом. Загоєння триває довго, понад місяць, та як правило на шкірі утворюються рубці.

- ступінь — некроз шкіри й м'язів.

Це найважчий стан, лікування та реабілітація можуть тривати кілька місяців і довше.

Що робити якщо людина має ознаки локального обмороження?

- обережно, без зусиль зніміть із неї холодний, вологий одяг/взуття;
 - накладіть на уражені ділянки тіла чисті, стерильні, сухі марлеві пов'язки без здійснення додаткового тиску на шкіру;
 - якщо уражені кінцівки, за необхідності знерухомте їх;
 - якщо людина в свідомості, дайте їй безалкогольні теплі напої;
 - не масажуйте й не розтирайте уражені ділянки, не прикладайте до уражених ділянок джерела тепла;
 - якщо на уражених ділянках тіла є пухирі, не пошкоджуйте їх;
 - накрийте людину з обмороженням термопокривалом/покривалом;
 - забезпечте їй постійний нагляд до приїзду бригади екстреної медичної допомоги;
 - якщо до приїзду медиків стан людини погіршується, повторно зателефонуйте диспетчеру екстреної медичної допомоги;
 - за можливості зберіть у постраждалого чи тих, хто поряд, всю можливу інформацію щодо обставин отримання холодової травми. Передайте її медикам або диспетчеру.
- Якщо до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги постраждалий непритомний, визначте ознаки життя та, якщо їх немає, розпочніть серцево-легеневу реанімацію.

Зима – час випробувань для кожного з нас. Дотримуйтеся наших порад, будьте уважними до себе і людей навколо та залишайтеся здоровими!

За інформацією МОЗ.